

# スロージョギング教室 in 長居植物園

休園日の長居植物園で、  
四季折々の植物を見ながらスロージョギング！

植物園スタッフによる園内植物の解説を聞きながら、  
ゆっくり園内を走ります。  
長居植物園の緑と自然の中で、健康づくりをはじめませんか？



## - スロージョギングとは？ -

隣の人と笑顔でお話できる速さで、  
走るのが「スロージョギング」です。  
「ゆっくり走る」ことで、エネルギーの  
消費量はウォーキングの約2倍になると  
いわれています。

そして、「メタボ改善」「減量に成功」  
「脳を活性化」という効果が認められています。



開催日（全11回）

- 5月22日（月）/6月26日（月）
- 7月24日（月）/8月28日（月）
- 9月25日（月）/10月30日（月）
- 11月27日（月）/12月18日（月）
- 1月22日（月）/2月26日（月）/3月18日（月）



※各回のお申込み受付開始日についてはHPをご確認ください。

時間 10:00~11:00（受付は9:30~）

受付場所 花と緑と自然の情報センター入口

定員 各回30名

料金 500円/1回

持ちもの 飲み物・タオル・動きやすい服装

※計測・ミニ講座はありません

メタボ改善



減量に成功



脳を活性化



主催：長居わくわくパークプロジェクトチーム  
共催：（一財）大阪スポーツみどり財団  
（一社）日本スロージョギング協会  
協力：（一社）公園からの健康づくりネット

申し込み・お問い合わせ

長居パークセンター TEL:06-6694-9007 FAX:06-6696-7405



公園からの健康づくり  
keep fit at the park.